



"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ № 12
муниципального образования
город Ноябрьск

И.В. Ращупкина

2024 г.



"Утверждено"

Генеральный директор
АО "Комбинат общественного
питания" города Ноябрьска

С.А. Тавлеев

2024 г.

Основное (организованное) двухнедельное меню

завтраков для обучающихся 1-4 классов муниципальных общеобразовательных учреждений,
реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования
на территории муниципального образования город Ноябрьск
(осенне-зимний период 2024-2025 учебного года)

Прием пищи	Наименование	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углев., гр.	Эн.цен., ккал.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	№ сборника рецептур
Неделя 1											
День 1											
Завтрак											
	Бутерброд с сыром	20/10/30	4,0	6,0	14,0	154	0	0,0	96	5	03-17
	Каша молочная "Дружба" с маслом	165/5	12,6	11,5	21,9	210	1	0,2	136	39	93-04
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	12	0,1	27	16	338-17
	Какао с молоком	200	0,2	1,0	25,0	118	2	0,0	14	2	382-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	25	1,9	0,2	12,3	59	0	0,0	2	1	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		555	19,1	19,1	83,0	588	15	0,3	275	63	
День 2											
Завтрак											
	Салат из зеленого горошка, зелень	60/1	1,4	3,0	3,5	50	4	0,0	75	10	50-16
	Кнели из оленины с соусом красным основным	90	9,1	9,4	25,7	215	11	0,2	120	46	54-46-м-22
	Макаронные изделия отварные	160	5,8	6,5	22,0	180	0	0,1	67	4	309-17
	Чай фруктовый с яблоками	200	0,0	0,0	15,0	60	0	0,0	11	1	54-34-22
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	35	2,7	0,2	17,3	82	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		546	19,0	19,1	83,5	588	15	0,3	275	63	
День 3											

Завтрак											
	Салат из свеклы с сыром	65	0,4	2,5	7,0	79	2	0,0	21	10	50-17
	Ёжики из говядины с соусом томатным	100	12,0	10,0	19,6	190	9	0,2	162	8	299-16
	Пюре картофельное	160	3,4	5,4	22,6	146	2	0,1	75	41	312-17
	Чай с молоком	200	0,2	1,0	15,0	81	2	0,0	14	2	378-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	39	3,0	0,2	19,3	92	0	0,0	3	2	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		564	19,0	19,1	83,5	588	15	0,3	275	63	
	День 4										
Завтрак											
	Салат овощной с яблоками	60	0,7	2,0	6,60	42	1	0,1	9	9	18-12
	Медальоны "Северный колорит" из оленины с маслом	90/5	8,8	6,5	19,5	237	0	0,2	158	29	ТТК № 6
	Каша гречневая вязкая	150	6,6	9,3	25,1	145	12	0,0	91	21	303-17
	Чай с брусникой	200	0,2	1,0	15,0	82	2	0,0	14	2	54-9г-22
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	35	2,7	0,2	17,3	82	0	0,0	3	1	ГОСТ 58233-18
		540	19,0	19,0	83,5	588	15	0,3	275	63	
Итого завтрак:											
	День 5										
Завтрак											
	Салат из кукурузы с яйцом, зеленью	60/1	0,7	3,2	8,20	98	1	0,0	9	9	413-03
	Печень, тушенная в соусе красном основном	90	10,0	9,0	29,7	194	10	0,2	167	27	408-96
	Картофель отварной	150	5,2	6,6	18,9	142	1	0,1	91	22	310-17
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	7,0	60	3	0,0	5	4	376-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	40	3,0	0,3	19,7	94	0	0,0	3	2	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		541	19,0	19,1	83,5	588	15	0,3	275	63	
	День 6										
Завтрак											
	Бутерброд с повидлом	30/5/25	0,7	3,5	6,0	164	3	0,1	15	10	02-17
	Минтай припущенный с маслом	90/5	11,5	9,2	22,8	157	9	0,1	230	40	227-17
	Рагу овощное с зеленью	160/1	4,2	6,2	21,4	112	3	0,1	16	10	486-96
	Чай из шиповника	200	0,0	0,0	16,0	61	0	0,0	11	1	ТТК № 39
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	35	2,7	0,2	17,3	82	0	0,0	3	1	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		551	19,1	19,1	83,5	576	15	0,3	275	63	
	Неделя 2										
	День 1										

Завтрак											
	Каша манная молочная с маслом	160/5	9,1	8,5	16,5	210	1	0,2	144	3	181-17
	Фрукты свежие	115	0,4	0,4	13,0	54	13	0,0	19	17	338-17
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	16,0	100	1	0,0	13	38	379-17
	Блинчики со стуженным молоком	55/15	6,5	7,5	38,0	224	0	0,1	99	5	680-96
Итого завтрак:		550	19,1	19,1	83,5	588	15	0,3	275	63	
	День 2										
Завтрак											
	Салат из белокочанной капусты с кунжутом	60/1	1,6	3,2	3,6	54	3	0,0	37	15	45-17
	Наггетсы из филе птицы	90	9,5	10,5	33,5	244	11	0,2	161	42	326-16
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,1	23,7	155	1	0,1	63	3	309-17
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	7,0	60	0	0,0	11	1	376-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	32	2,4	0,3	15,7	75	0,0	0,0	2,6	1,3	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		533	19,0	19,1	83,5	588	15	0,3	275	63	
	День 3										
Завтрак											
	Бутерброд с повидлом	30/5/25	0,7	2,0	9,8	164	3	0,1	13	9	02-17
	Котлеты рубленые из щуки	90	13,1	10,6	25,8	137	8	0,1	166	7	234-17
	Пюре картофельное	150	3,4	5,3	22,6	155	2	0,1	80	44	312-17
	Чай с брусникой	200	0,2	1,0	15,0	82	2	0,0	14	2	54-9г-22
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	21	1,6	0,2	10,3	49	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		521	19,0	19,1	83,5	588	15	0,3	275	63	
	День 4										
Завтрак											
	Салат витаминный с кунжутом	60/1	0,7	2,0	2,0	92	3	0,0	14	9	43-16
	Вареники с картофелем и маслом	150/5	15,6	16,3	41,0	314	5	0,3	232	43	395-17
	Фрукты свежие	120	0,4	0,4	9,8	47	7	0,0	16	9	338-17
	Чай фруктовый с яблоками	200	0,0	0,0	15,0	60	0	0,0	11	1	54-34-22
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	32	2,4	0,3	15,7	75	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		568	19,1	19,0	83,5	588	15	0,3	275	63	
	День 5										
Завтрак											
	Салат из моркови	65	0,2	0,2	6,3	49	3	0,1	10	5	41-12
	Запеканка из творога с соусом брусничным	160/40	16,6	18,7	48,4	411	10	0,2	249	54	223-17

	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	15,0	62	2	0,0	14	2	377-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	28	2,1	0,2	13,8	66	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		500	19,0	19,1	83,5	588	15	0,3	275	63	
	День 6										
Завтрак											
	Салат из свеклы отварной с зеленью	60/1	1,4	3,0	3,5	40	2	0,0	30	10	52-17
	Тефтели из оленины с соусом сметан. с томатом	100	8,4	9,2	24,9	259	3	0,2	27	11	54-38-22
	Капуста тушеная	150	6,6	6,3	14,5	110	3	0,1	189	30	321-17
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0,0	16	9	338-17
	Чай из шиповника	200	0,0	0,0	16,0	61	0	0,0	11	1	ТТК № 39
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	30	2,3	0,2	14,8	71	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		641	19,1	19,1	83,5	588	15	0,3	275	63	
	Итого за 12 дней:		229	229	1002	7043	179	3,6	3299	756	
	Среднее значения за период:		19,0	19,1	83,5	587	15	0,3	275	63	

Средняя энергетическая ценность завтраков основного (организованного) двухнедельного меню составляет: **588 ккал.**

Настоящее основное (организованное) двухнедельное меню разработано на основе следующей документации:

1. "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельна, изд-во ООО "ДеЛи плюс", г. Москва 2017 год;
2. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций" под редакцией В.Р. Кучма, изд-во "Научный центр здоровья детей", г. Москва 2016 год;
3. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельна, изд-во ООО "ДеЛи плюс", г. Москва 2012 год;
4. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельна, изд-во ООО "ДеЛи плюс", г. Москва 2007 год;
5. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" под редакцией В.Т. Лапшиной, изд-во "Хлебпродинформ", г. Москва 2004 год;
6. "Сборник рецептур мучных кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания" под редакцией А.В. Павлов, изд-во "Профикс", г. Санкт-Петербург 2002 год;
7. "Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся в общеобразовательных организациях" под редакцией ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены", 2022 год;
8. "Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изделий" под редакцией В.Т. Лапшиной, изд-во "Хлебпродинформ", г. Москва 2001 год;